LES EMOTIONS

D'où viennent les émotions ?

Les émotions viennent des images que nous créons mentalement, à partir des croyances qu'on nous a inculquées. A sa naissance, le bébé n'a pas de mental. Il en possède l'équipement (le cerveau), mais celui-ci n'est pas encore développé. L'enfant doit tout apprendre. Son cerveau n'est qu'un ensemble d'ordinateurs vides. Il n'est pas conscient.

Un être humain pur et normal serait encore libre, comme il l'était dans l'enfance, avant sa domestication à l'âge approximatif d'un an et demi à trois ans. Ce petit être humain est libre d'être lui-même et vit dans le présent.

Nous les adultes vivons constamment dans le passé et nous avons tant de soucis de construire notre avenir que nous oublions de vivre l'instant présent.

Comment arrivent-elles à notre cerveau ?

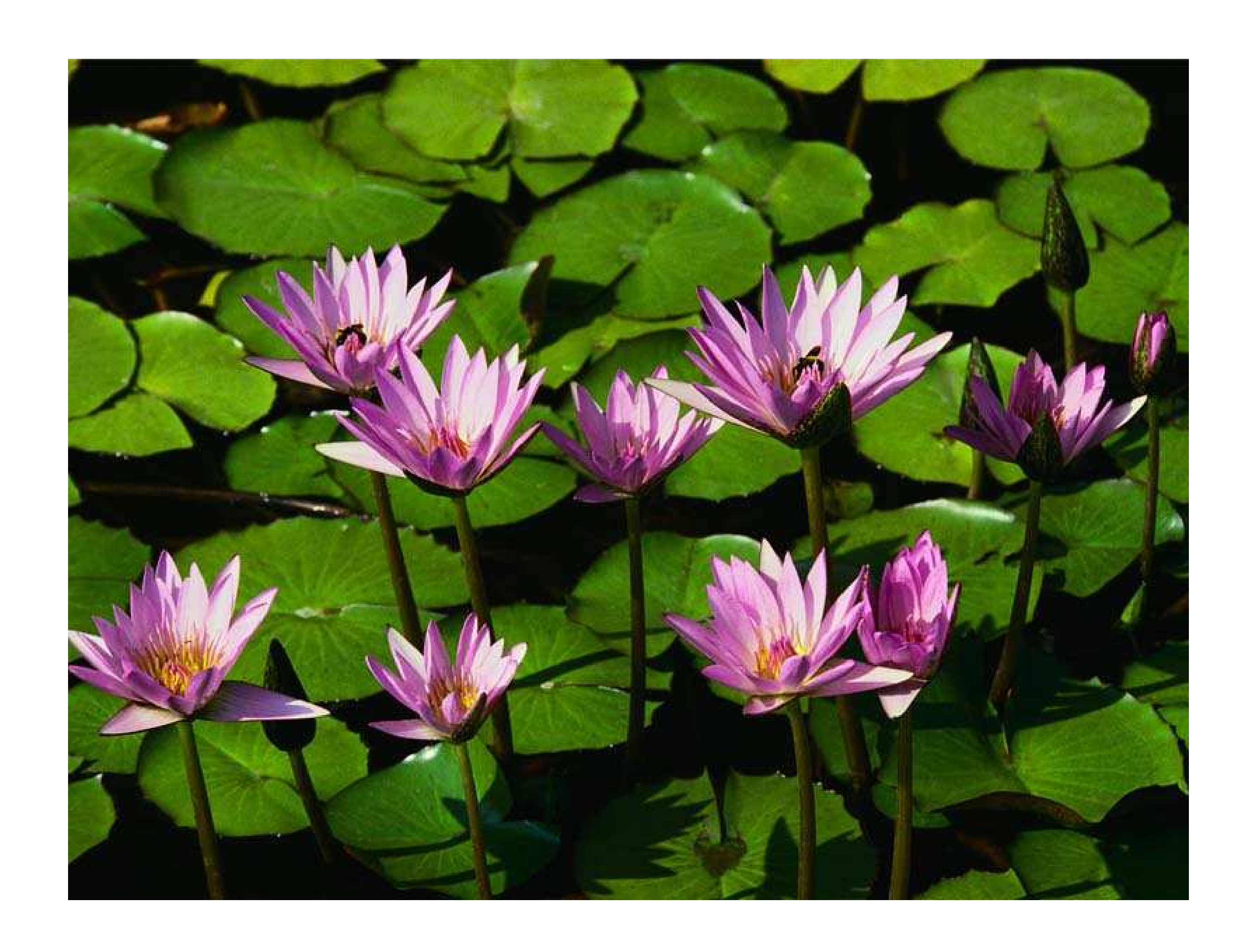
Les neurologiques nous expliquent que c'est une affaire de circuits nerveux : l'impact de l'événement qui nous touche arrive directement au centre du cerveau, dans le système limbique, siège cérébral de nos émotions, qui le met en corrélation avec les départements : << intelligence >> et << souvenirs >> puis le réexpédie grâce à des neurotransmetteurs vers le système nerveux végétatif.

Voilà pourquoi nous rougissons ou blêmissons, si nos vaisseaux capillaires ont été récepteurs ; notre cœur palpite, s'il a été la cible choisie

Est-ce normal de ressentir tant d'émotions ?

L'émotion n'est ni normale, ni anormale ; elle est ni bonne ni mauvaise ; elle est illogique et échappe à tout système de classification ; elle ne produit aucune souffrance par elle-même ; elle n'a pas à être jugée par qui que ce soit, ni par la personne qui la ressent et encore moins par une personne extérieure.

Une émotion est naturelle, elle est la vie.



Peuvent-elles nous amener de la souffrance ?

Ce qui crée la souffrance, ce n'est pas l'émotion mais le blocage de l'émotion imposé par le mental, soit le blocage de la connaissance de l'émotion, soit encore le blocage de ce qui est peut-être ressenti de l'émotion, soit enfin, le blocage de l'expression de l'émotion.

En fait, c'est notre mental qui est le grand responsable de notre mal-être, non l'émotion.

Or notre mental est le fruit de notre éducation ; ses points de référence sont la normalité, la société, en bref, les autres.

Que faire avec nos émotions ?

Sachant que nos émotions sont naturelles, illogiques et que de les bloquer provoque de la tension et de la souffrance, pourquoi nous compliquer la vie en essayant de faire autre chose, que de nous laisser aller à les accepter et à les vivre ? Rappelez-vous qu'avant d'avoir été domestiqué, vous étiez heureux. Vous allez essayer de recouvrer ce bonheur, non plus avec l'innocence de l'enfance, mais avec la conscience qu'apporte la maturité.

En découvrant les souvenirs chargés d'émotions que recèle votre mental, vous réaliserez que nombre de vos croyances sont le reflet des émotions d'autrui…..

Lorsque nous nous autorisons à vivre nos émotions, notre corps nous donne tout de suite une information capitale : une détente physiquement palpable nous envahit, signe que nous sommes sur la voie du respect de nous-mêmes et que notre mental a cessé de s'interposer pour un temps. Nous sommes donc encouragés à vivre les émotions c'est-à-dire à les ressentir et les exprimer. Pour ce faire nous sommes invités à faire taire notre mental, à le réduire au silence, non pas à le maîtriser.

Notre cerveau, au même titre que nos mains, nos pieds ou tout autre organe physique de notre corps, n'est fonctionnel que dans le moment présent, c'est pourquoi ce n'est que dans l'ici et maintenant que le contact peut se faire avec la mémoire émotionnelle.



Notre mental nous coupe du moment présent, nous coupe de nos émotions et nous empêchent de ressentir et de vivre ces émotions

Parce qu'elles nous fondent, les refuser c'est se mettre en danger….. mieux vaut les vivre pleinement, mais sans démesure.

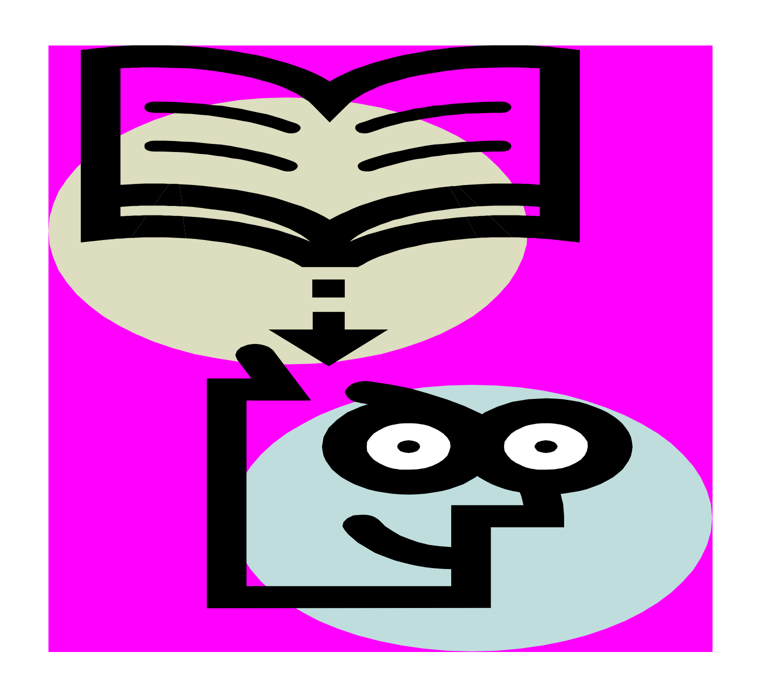
Comment exprimer nos emotions ?

Exprimer une emotion de manière adaptée, c'est faire en sorte qu'elle nous aide à résoudre un conflit ou à améliorer notre relation à l'autre.

Plutôt que vous défouler contre un coussin, entraînez-vous plutôt à exprimer votre colère au moment où l'on vous contrarie, en la dirigeant contre celui ou celle qui cause votre ire. Et arrangez-vous pour que votre colère ne soit pas insultante ou trop accusatrice, afin de laisser la place, plus tard, à une résolution du conflit qui vous évitera d'autres colères.

Savoir exprimer nos émotions, ce n'est pas les vidanger après coup, mais les exprimer au moment où elles surviennent en tenant compte de la situation et des interlocuteurs. C'est un acte de communication par lequel elles nous aideront à mieux trouver ou défendre notre place au milieu de nos semblables





REFERENCES

Ces textes sont tirés des livres suivants :

* Au-delà de la peur *	Don Miguel Ruiz
* La force des émotions *	Christophe André
* Emotions, mode d'emploi *	Gilbert Garibal
* La blessure d'abandon*	Dr Daniel Dufour